



Pasos a dar para estar más saludable

Tus 90



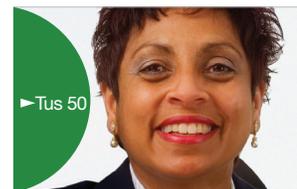
Únete a millones de mujeres que están dando pasos para mejorar su salud durante la Semana Nacional de la Salud de la Mujer. La semana, que se celebra del 13 al 19 de mayo de 2018, es el momento para que las mujeres hagan pequeños cambios para mejorar su salud. La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. lidera las actividades de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para alentar a todas las mujeres a estar lo más saludables posible.

¿Qué pasos puedo tomar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres en sus 90, y elige tomar uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Tu visita médica anual es una buena oportunidad para hablar con tu médico o profesional de enfermería sobre tu plan de prevención personalizado. Este plan ayuda a prevenir enfermedades y discapacidades sobre la base de tu salud actual e historia clínica.

¿Por qué debería tomar los pasos incluidos en mi lista?

Estos pasos son la base de una vida saludable a cualquier edad.



Visita espanol.womenshealth.gov/nwhw para obtener recursos y más información sobre cómo puedes participar.

Para llevar una vida saludable en mis 90:

Todos los días trataré de:

- Comer sano (visita ChooseMyPlate.gov para comenzar)
- Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física y hablar con mi médico sobre formas de ejercitarme si tengo alguna afección que limite mi movilidad
- Usar cinturón de seguridad en autos, y no leer o escribir mensajes de texto mientras conduzco
- Dormir al menos 7 u 8 horas
- Limitar el consumo de alcohol a un trago o menos
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- No consumir drogas ilegales ni usar indebidamente los medicamentos recetados
- Recibir ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar

Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- Mi peso, altura, dieta y nivel de actividad física
- Depresión y cualquier otra inquietud respecto a mi salud mental
- Mi consumo de tabaco y alcohol
- Quién tomará decisiones sobre mi atención médica en mi nombre si yo no puedo hacerlo
- Cualquier tipo de violencia en mi vida

Preguntaré si necesito estas pruebas, análisis, medicinas o vacunas este año:

- Presión sanguínea
- VIH
- Infecciones de transmisión sexual
- Varicela
- Osteoporosis
- Tétano, difteria o tosferina
- Gripe
- Neumonía
- Tuberculosis
- Hepatitis B y hepatitis C
- Culebrilla

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2010 y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2008.